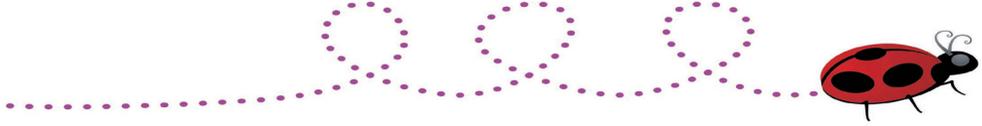


Buen estado físico 2.1.	Siéntase en forma con actividades físicas
Duración 45 minutos.	Resumen de la lección Esta lección tiene por objeto motivar a los participantes para que hagan ejercicio y mejoren el estado físico. Con este fin examinarán los ejercicios que han hecho en el pasado y las actividades que les gusta hacer. Al terminar la lección, harán un plan para aumentar la intensidad de sus actividades.
Preparación * Pídale a los participantes que se vistan con algo cómodo para esta lección. * Lea la lección. * Complete la hoja de información Instalaciones y organizaciones deportivas locales.	Razones para esta lección Aumentar la actividad física ayuda a mantener el equilibrio entre el consumo de calorías y el gasto de energía, especialmente en las mujeres posmenopáusicas. Metas Aumentar la actividad física de las participantes.
Material necesario * Lápiz o bolígrafo. * Si trabaja con un grupo: rotafolios o pizarra.	Objetivos * Entenderán la relación entre la actividad física y el mantener un peso saludable. * Estarán de acuerdo en aumentar la actividad física a por lo menos 30 minutos diarios.
Hojas informativas * Actividades que me gusta hacer, * Instalaciones y organizaciones deportivas locales.	Lección  Empiece la lección con ejercicios de estiramiento*. Pídeles que se pongan de pie y que estiren los brazos sobre la cabeza. Que estiren lo más que puedan. Ahora que estiren a la derecha y luego a la izquierda. Termine haciéndolas marchar en donde están por dos minutos. ¡Qué divertido!, ¿verdad? Acabamos de empezar nuestro programa de ejercicios. Hacer ejercicios sencillos como estos es una gran manera de iniciar, terminar o controlar un día largo o lleno de tensiones. ¡Los ejercicios de estiramiento aumentan la circulación, dan energía al cuerpo y nos hacen sentir bien! * Las participantes siempre deben consultar con el médico antes de empezar cualquier actividad física.



Siéntase en forma con actividades físicas

La actividad física, especialmente en las mujeres posmenopáusicas, puede ayudar a mantener un peso saludable lo cual reduce el riesgo de desarrollar muchas formas de cáncer (colon, recto, endometrio, seno y posiblemente de riñón), además de varias otras enfermedades como problemas del corazón y diabetes.

Varias organizaciones de los Estados Unidos (Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades [Centers for Disease Control and Prevention], el Instituto Estadounidense de Medicina Deportiva [American College of Sports Medicine] y el Director General de Salud de los Estados Unidos [US Surgeon General]) recomiendan 30 minutos de actividad moderada diaria. Las actividades recomendadas son caminar rápido, nadar, cuidar las flores, cortar el césped, hacer trabajos caseros, bailar y muchas otras actividades divertidas.

Veamos algunas de las actividades que les gusta hacer.

 Si está en una sesión individual, examine los ejercicios de la hoja **Actividades que me gusta hacer**. Si está con un grupo, pídeles que digan las actividades que les gusta hacer, escribalas en la pizarra o el rotafolios, y haga que usen la lista para completar las **Actividades que me gusta hacer**.

 Al terminar la actividad, repase con las participantes algunas de las actividades mencionadas. Primero, pregúnteles por qué dejaron de hacer la actividad. Algunas de las posibles contestaciones pueden ser: ya no tenía tiempo, me sentía vieja, muy ocupada, no tenía dinero para ir al gimnasio... Dígales que estas son razones válidas pero que también hay otras razones igualmente válidas para volver a empezar a hacer ejercicio.

La actividad física activa uno de los principales órganos del cuerpo, ¡el corazón!, libera las hormonas del placer, gracias a lo cual nos sentimos mejor, es un excelente medio para deshacernos del estrés, ejercita los músculos grandes y pequeños lo que hace circular la sangre que lleva el oxígeno por todo el cuerpo, y puede ser una actividad social. Podemos alcanzar metas que creíamos imposibles (ejemplo: participar en la caminata 5K de la Prevención contra el Cáncer de Seno) y mucho más, como ponernos y alcanzar nuevas metas.

Miremos por qué disfruta de las actividades que mencionó.

 Pregúnteles por qué les gustan las actividades que pusieron en los ejercicios de la hoja de **Actividades que me gusta hacer**. Probablemente van a decir que están familiarizados con esa actividad (por ejemplo, si alguien bailaba cuando era pequeño, seguramente también le gusta bailar ahora) se divierten al hacerla, es algo social, los hace sentir bien. Procure reforzar esas características, recalque que es divertido, que no tiene que ser algo aburrido, especialmente teniendo en cuenta que hay tanta variedad de ejercicios.

 Por ejemplo, pueden formar grupos informales para caminar. El miércoles pueden caminar con el grupo, el jueves pueden caminar rápido por cuenta propia y el viernes podrían hacer jardinería en caso de que tengan un jardín. Para que el ejercicio sea divertido hay que variar las actividades.

 Hágalos caer en cuenta que como posiblemente no hacen ninguna actividad física ahora tienen que empezar con calma y ponerse como meta añadir diez minutos de ejercicio esta semana, 20 la siguiente y seguir añadiendo diez minutos por semana hasta alcanzar 200 minutos por semana.

 A los grupos más avanzados dígalos que ciertos tipos de actividades mantienen los huesos fuertes. Estas actividades se llaman «actividades que soportan peso» como caminar, correr y hacer ejercicios aeróbicos. Ejercicios como la natación no soportan peso porque uno flota en el agua. La natación es un ejercicio maravilloso pero sería bueno combinarla con otras actividades como caminar (ver Buen estado físico 2.5.).

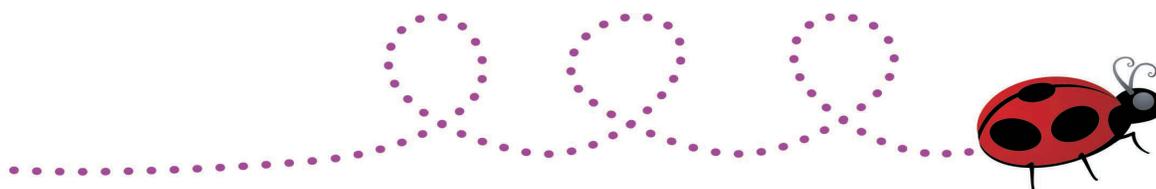
Ahora que hemos visto las actividades que hacíamos y por qué las hacíamos, tenemos que contestar la pregunta clave, ¿qué actividades le gustaría hacer de nuevo? Pueden ser cosas que hacía, que siempre quería hacer o que ya hace. ¿Qué actividades quisiera añadir para la próxima semana?

 Complete los ejercicios de la hoja **Actividades que me gusta hacer**. Cerciórese de que las metas sean factibles. Por ejemplo, si un participante no hace ningún ejercicio ahora, no es factible pensar que puede caminar 40 minutos en días alternos la semana entrante. Sin embargo, lo que sí es factible es que añada diez minutos de actividad en tres días separados. Recuerde que la meta es que logren el objetivo. Por consiguiente, estimúlelos y ofrézcales refuerzos constructivos con frecuencia. De ser posible consígales descuentos para el YWCA/YMCA o con otras agencias locales.

 Entrégueles la hoja de ejercicios **Instalaciones y organizaciones deportivas locales**. Dígalos lo que ofrece cada lugar y estimúlelos para que piensen en otras alternativas.

Es emocionante descubrir que el ejercicio no sólo es bueno para el cuerpo, sino que ayuda a desarrollar relaciones sociales, manejar el estrés y poder pasar más tiempo con la familia. Y nos da tiempo para ordenar los pensamientos.

 Concluya la clase con los ejercicios de estiramiento con los que la comenzó.



Siéntase en forma con actividades físicas

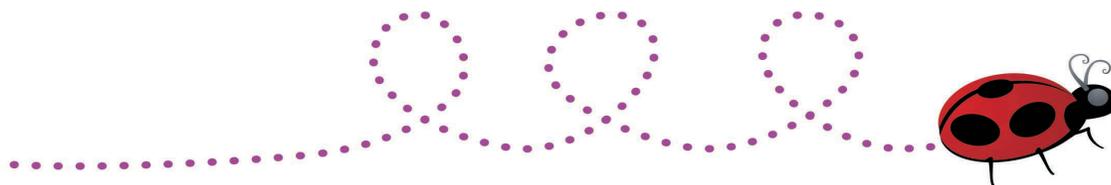
 Sáquele copias a las hojas de ejercicios **Actividades que me gusta hacer** de las participantes. Dígales que las va a llamar al final de la semana para ver si han hecho las actividades que habían planeado. Use esto como guía para medir el progreso de las participantes.

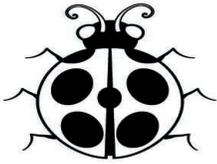
Actividades educativas

- Haga que las participantes formen un club para caminar con las participantes de otras de sus clases.
- Si pudo conseguir descuentos en otras agencias comunitarias, visítelas para que las participantes puedan ver cómo son y decidan si quieren hacerse socias o no.
- Si tiene tiempo, termine la lección con una caminata de diez minutos por los alrededores de la clase. Asegúrese de hacer el recorrido antes para saber qué esperar. ¿Hay subidas que podrían desalentar a los participantes? ¿Hay huecos en la calle que podrían provocar caídas? ¿No hay peligros en el recorrido, está bien iluminado, no hay riesgos en el vecindario? ¿Hay otras cosas que podrían poner en peligro a los participantes?

Lecciones relacionadas

- Buen estado físico 2.2. ¡A caminar por California!
- Buen estado físico 2.3. En forma a los 40... y más allá.
- Buen estado físico 2.4. ¡Puedo estar en forma pese lo que pese!
- Buen estado físico 2.5. ¿Por qué hacer actividades que soportan peso?
- Alimentación saludable 1.8. Ah... las maravillas del agua.





Actividades que me gusta hacer

Me gusta hacer las siguientes actividades:

Actividades que he hecho en el pasado:

¿Cuáles son algunas razones por las que he dejado estas actividades?

La semana entrante voy a tratar de hacer la siguiente actividad _____

durante _____ minutos.

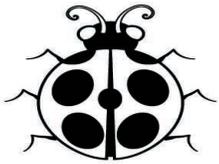
bailar

caminar con energía

pasear el perro

jardinería

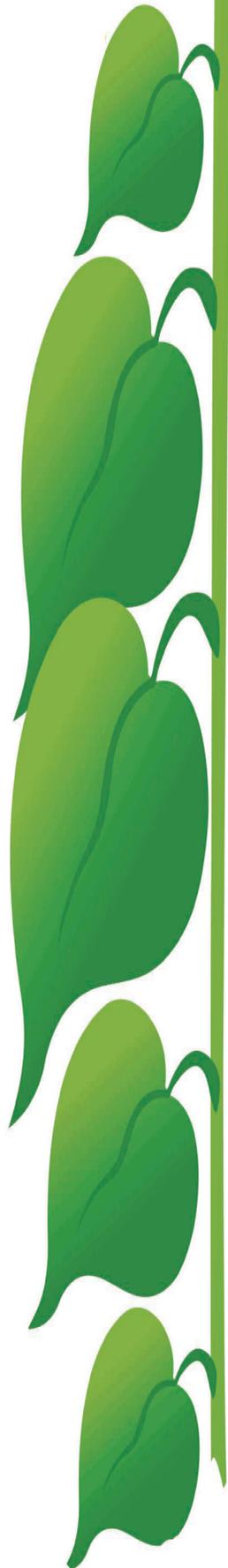


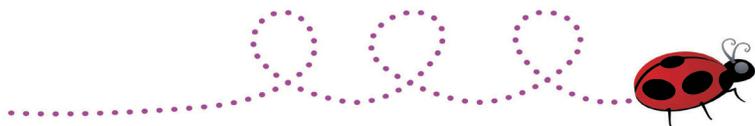


Instalaciones y organizaciones deportivas locales

Instalaciones:

Organizaciones:



Buen estado físico 2.2.	¡A caminar por California!
Duración Una hora y 30 minutos.	Resumen de la lección Las participantes aumentan sus caminatas para mejorar el estado físico y reciben un premio cada vez que llegan a un objetivo (lugares conocidos en California y donde viven).
Preparación * Consiga o compre incentivos para todas las participantes: cantimploras, pitos (silbatos), cronómetros deportivos, camisetas (ver Apéndice). * Pídale a las participantes que se vistan con algo cómodo para esta lección y que traigan zapatos para caminar. * Encuentre escuelas públicas locales con pistas de atletismo. * Cerciórese de que las clientas tengan autorización médica para hacer ejercicio. * Lea la lección. * Haga tres Diarios de las caminatas por persona. * Compre un mapa de California y banderitas para mapas. * Coloque banderitas rojas en las principales ciudades del mapa. * Escriba el nombre de cada participante en una banderita.	Razones para esta lección Aumentar la actividad física ayuda a mantener el equilibrio entre el consumo de calorías y el gasto de energía, especialmente en las mujeres posmenopáusicas. Metas Aumentar la actividad física de las participantes. Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Van a aumentar las caminatas para mejorar el estado físico.• Apreciarán los beneficios de caminar.
Material necesario * Lápiz o bolígrafo. * Mapa de California. * Banderitas para mapas.	Lección  Empiece la lección con ejercicios de estiramiento*. Pídeles que se pongan de pie y que estiren los brazos sobre la cabeza. Que estiren lo más que puedan. Ahora que estiren a la derecha y luego a la izquierda. Termine haciéndolas marchar en donde están por dos minutos. ¡Qué divertido!, ¿verdad? Acabamos de empezar nuestro programa de ejercicios. Hacer ejercicios sencillos como estos es una gran manera de iniciar, terminar o controlar un día largo o lleno de tensiones. ¡Los ejercicios de estiramiento aumentan la circulación, dan energía al cuerpo y nos hacen sentir bien! La actividad física, especialmente en las mujeres posmenopáusicas, puede ayudar a mantener un peso saludable lo cual reduce el riesgo de desarrollar muchas formas de cáncer (colon, * Las participantes siempre deben consultar con el médico antes de empezar cualquier actividad física.
Hojas informativas * Diario de las caminatas. * ¡Ya voy California!	

¡A caminar por California!

recto, endometrio, seno y posiblemente de riñón), además de varias otras enfermedades crónicas como problemas del corazón y diabetes.

Nota: esta lección funciona mejor en grupos. Puede hacerse con una sola persona pero tenga en cuenta que no va a haber la motivación que existe en un grupo.

Caminar es un maravilloso ejercicio que casi todo el mundo puede hacer y que prácticamente no requiere nada costoso. Hoy nos embarcaremos en una aventura. Vamos a ver si podemos caminar por California de un extremo al otro.



Señale el mapa de California.

Como observaran, California es un estado largo, hay unas 900 millas de San Diego hasta Crescent City, ¡y vamos a ver quién es la primera en ser capaz de caminar esa distancia! Pensarán que me falta un tornillo, pero sé que lo pueden hacer. Lo vamos a hacer sin prisa, y lentamente vamos a devorar esas millas. Todas las semanas observaremos el progreso. Por ejemplo, si uno camina 30 minutos diarios, cuatro veces a la semana habrá caminado unas ocho millas (se supone que las participantes pueden caminar una milla en 15 minutos, más o menos) al terminar la semana. ¡Habrá caminado unas 40 millas en un mes... y eso es una gran distancia!



Haga una pausa y explíqueles que esa distancia puede ser la que muchas de ellas viajan entre la casa y el trabajo. Haga comparaciones con distancias que puedan entender. Pregúnteles si alguna vez pensaron que serían capaces de caminar tanto.



Entrégueles el **Diario de las caminatas**

Nos demoraremos en llegar a nuestra meta pero habrá recompensas a lo largo del recorrido. Haremos «paradas» en Oceanside, Long Beach, Los Ángeles, Santa Bárbara, San Luis Obispo, Big Sur, Monterey, Santa Cruz, San Francisco, Bodega Bay, Fort Bragg, Shelter Cove, Eureka y la parada final en Crescent City. Al observar el mapa verán que he puesto unas banderitas en las ciudades claves de la costa. En todos esos lugares recibirán una recompensa por sus esfuerzos.



Muéstreles las banderitas rojas en el mapa.



En cada «parada» recibirán un premio (ver el Apéndice para lo que se recomienda). Si es posible, muéstreles un ejemplo de lo que van a recibir en cada lugar.



Pregúnteles si han estado en alguno de esos lugares o si han estado cerca. Cuénteles sobre las experiencias que usted haya tenido para que se familiaricen con esos lugares.

El mapa ayuda a motivarlas para que logren el objetivo, ¡ser la primera en llegar a Crescent City!

Para poder llevar el conteo de las millas vamos a usar los **Diarios de las caminatas**. Usen los diarios para llevar la cuenta de cuántos minutos necesitan para caminar una milla. Si no lo saben, pueden ir a una pista local de atletismo y calculen los minutos que se gastan en caminar cuatro veces alrededor de la pista lo que equivale a una milla. Esos son los minutos que necesitan para caminar una milla. Sin embargo, les recomiendo que revisen ese cálculo cada cuatro semanas porque entre más caminen ¡menos tiempo se gastarán por milla! Si no pueden ir a una pista tenemos que suponer que se camina una milla en 15 minutos. Esta será la base para calcular cuántas millas caminan por semana. Si les cuesta trabajo calcular el tiempo y las millas, no se preocupen, haremos los cálculos entre todas la semana entrante. ¿Tienen preguntas?

 Pausa. Conteste las preguntas. Repita que sólo tienen que escribir los minutos que caminan por semana y que usted les ayudará a calcular las millas en la próxima clase.

 Saque el mapa con las banderitas. Escriba el nombre de cada participante en una banderita y coloque las banderitas en San Diego, el lugar de partida.

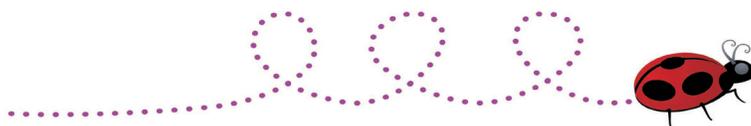
Todas las semanas vamos a escribir las millas que han viajado y a colocar las banderitas en el lugar correspondiente.

 Dé un ejemplo. Dígale que si X camina el equivalente a 15 millas, habrá caminado la mitad de la distancia entre San Diego y Oceanside. Deje que hagan preguntas.

¿Tienen preguntas?

Empecemos. ¿Alguien trajo zapatos para caminar? Bien. Calentemos y luego caminemos 30 minutos. ¡Esta noche habremos caminado dos millas!

 Al regresar, ayúdelas a completar el diario de las caminatas. Cerciórese de que pongan la fecha, cuánto tiempo caminaron y calcule las millas recorridas. Asegúreles que les ayudará a calcular las millas que han completado si no están seguras de cómo hacerlo.



¡A caminar por California!

Quizás sea buena idea darles un incentivo a medida que salgan. Puede ser algo sencillo:

- Cordones.
- Cupones para zapatos para caminar, camisetas, etc. (pida donaciones en las tiendas locales).
- Cantimploras.

Recoja los **Diarios de las caminatas** todas las semanas y úselos para ver el progreso de las participantes.

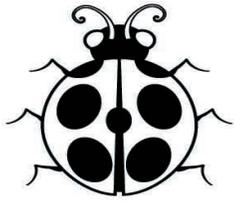
Actividades educativas

- Reúnase en grupo con las participantes hasta que alcancen la meta. Deles incentivos, refuerzos psicológicos y camine con ellas todas las veces que pueda.
- Haga que las participantes formen un club para caminar con las integrantes de otras de sus clases y pídale que caminen los días que el grupo no se reúna.
- Para las que tienen problemas en caminar tanto como el resto del grupo, piense en cómo darles «millas extras». Por ejemplo, si caminan 30 millas en tres días consecutivos, eso cuenta como 50 millas.
- Haga mapas locales. Mida las millas con el carro y regístrelas en los mapas y distribúyalos para que sepan cuánto recorren al caminar en el vecindario.

Lecciones relacionadas

- Buen estado físico 2.3. En forma a los 40... y más allá.
- Buen estado físico 2.4. Puedo estar en forma pese lo que pese.
- Alimentación saludable 1.8. Ah... las maravillas del agua.

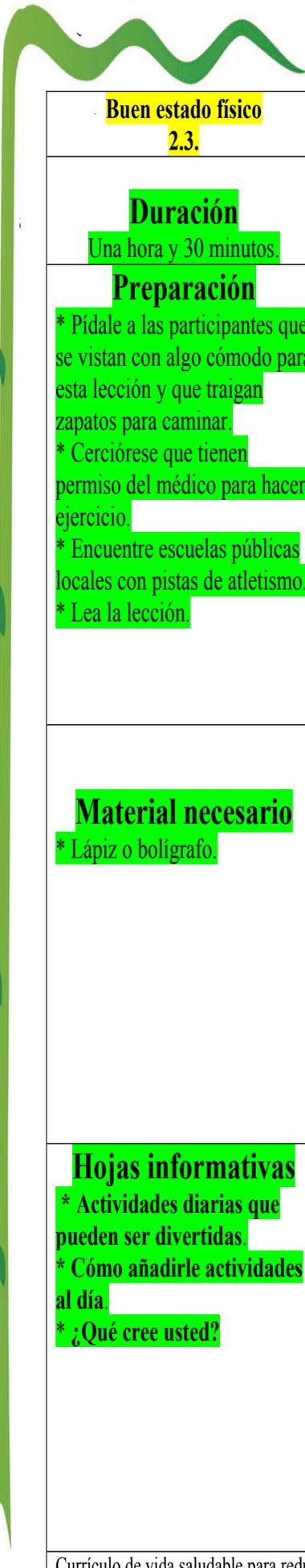




¡A caminar por California!



De	a	millas
De San Diego	a Oceanside	30 millas
De Oceanside	a Long Beach	70 millas
De Long Beach	a Los Ángeles	25 millas
De Los Ángeles	a Santa Bárbara	85 millas
De Santa Bárbara	a San Luis Obispo	105 millas
De San Luis Obispo	a Big Sur	100 millas
De Big Sur	a Monterey	30 millas
De Monterrey	a Santa Cruz	40 millas
De Santa Cruz	a San Francisco	70 millas
De San Francisco	a Bodega Bay	50 millas
De Bodega Bay	a Fort Bragg	105 millas
De Fort Bragg	a Shelter Cove	55 millas
De Shelter Cove	a Eureka	65 millas
De Eureka	a Crescent City	75 millas
	Total	905 millas



Buen estado físico 2.3.

En forma a los 40... y más allá

Duración

Una hora y 30 minutos.

Resumen de la lección

Aprenderán que el buen estado físico incluye fuerza, resistencia y flexibilidad y prepararán un plan para hacer más actividades que mejoren la condición física.

Preparación

* Pídale a las participantes que se vistan con algo cómodo para esta lección y que traigan zapatos para caminar.

* Cerciórese que tienen permiso del médico para hacer ejercicio.

* Encuentre escuelas públicas locales con pistas de atletismo.

* Lea la lección.

Razones para esta lección

Aumentar la actividad física ayuda a mantener el equilibrio entre el consumo de calorías y el gasto de energía, especialmente en las mujeres posmenopáusicas.

Metas

Incorporar diferentes tipos de ejercicios en las actividades diarias de los participantes.

Objetivos

- Aprenderán qué es estar en forma.
- Aprenderán ejercicios para mejorar el estado físico.
- Incorporarán un tipo de ejercicio físico en las actividades diarias.

Material necesario

* Lápiz o bolígrafo.

Lección

 Empiece la lección con ejercicios de estiramiento*. Pídale que se pongan de pie y que estiren los brazos sobre la cabeza, hacia los lados, roten la cabeza, etcétera*.

Hojas informativas

* Actividades diarias que pueden ser divertidas.

* Cómo añadirle actividades al día.

* ¿Qué cree usted?

Estos son ejercicios fáciles y divertidos que podemos hacer para mejorar la salud. Le pueden ayudar a redefinir sus propósitos, en caso de que lo necesite, aumentar la flexibilidad e inclusive mejorar su estado físico.

Estar en buena forma física es fundamental en todo estilo de vida saludable. Pero cuando decimos estar en forma, por lo general pensamos en actividades como caminar, correr, nadar y otras por el estilo.

* Las participantes siempre deben consultar con el médico antes de empezar cualquier actividad física.



En forma a los 40... y más allá

Cuando hablamos de un buen estado físico nos referimos a un concepto general que incluye la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

Estar en buen estado físico significa incorporar una variedad de actividades a la rutina diaria para fortalecer los músculos y mejorar la resistencia y la flexibilidad.

Una clase de actividades son las actividades aeróbicas. Estas actividades aumentan el ritmo del corazón y el de la respiración y mejoran el estado del corazón. Caminar con energía, correr, nadar, montar en bicicleta y bailar son actividades aeróbicas.

Otra clase de actividades aumentan la fuerza y la flexibilidad. Estas otras actividades conservan los músculos y reducen las posibilidades de sufrir caídas y fracturarse los huesos. Incluyen actividades tan fáciles como hacer levantamiento de piernas al lavar los platos, pasear al perro, levantar sopas enlatadas al mirar televisión, y subir y bajar escaleras en una casa o edificio. Todo eso aumenta y conserva la fuerza muscular, lo mismo que cargar el mercado y levantar cajas livianas. Las actividades como bailar, hacer estiramientos suaves o yoga pueden mejorar la flexibilidad.

Otras cosas para mejorar el estado físico son:

- camine a la tienda en lugar de manejar
- use las escaleras en lugar del elevador (ascensor)
- estacione lejos cuando tenga que recoger a los nietos o hacer mercado
- bájese del autobús una o dos paradas antes
- haga jardinería
- recoja las hojas de los árboles
- empuje cochecitos de bebés
- juegue con los hijos o los nietos
- camine cuando tenga que esperar a alguien
- haga una corta caminata de diez minutos durante el almuerzo o después del trabajo
- forme un grupo de caminantes en el trabajo
- camine en un centro comercial local (algunos abren temprano para los grupos de caminantes. Averigüe si el centro donde piensa caminar lo hace)
- baile
- hágase socio de un club de yoga

- nade
- monte en bicicleta
- hágase socia de un grupo de ejercicio en el YWCA local o en un centro comunitario
- camine con una amiga o alguien de la familia después de la cena (esto podría ayudar a aumentar los momentos constructivos diarios que pasa con otros).

¿Pueden pensar en otras cosas que pueden mejorar su condición física?

Escriba las ideas que tengan en la pizarra o el rotafolios. Platiquen sobre cómo pueden incorporar estas actividades en la rutina diaria. Hablen sobre obstáculos potenciales (ejemplos: el trabajo, la familia, la falta de tiempo, etc.) y cómo superarlos (ejemplo: si me faltó la caminata de la tarde, voy a caminar durante el almuerzo mañana).

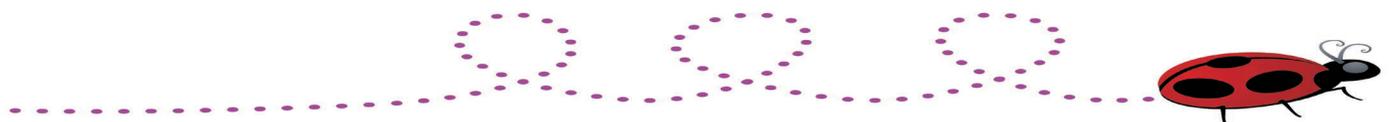
Entrégueles **Actividades diarias que pueden ser divertidas**. Pregúnteles si tienen otras ideas y escribalas en la pizarra o el rotafolios.

Entrégueles **Cómo añadirle actividades al día**. Pídales que se comprometan a añadir dos actividades específicas a la rutina diaria para la semana entrante. Repase las barreras que impiden lograr las metas y discutan cómo superarlas.

Observarán que hay muchas cosas por hacer durante el día para mejorar la condición física. Estar en forma ayuda a mantener la buena salud de los huesos, los músculos y las articulaciones. También ayuda a controlar el peso y la presión arterial y disminuye el riesgo de muchas enfermedades crónicas y debilitantes. Lo mejor es que da una sensación de bienestar y de haber logrado algo que vale la pena. Por eso añádale pequeñas cosas a la vida. Esas cosas se acumularán y a largo plazo serán muy importantes para la salud.

¿Pueden pensar en otras cosas que pueden hacer durante el día para mejorar la condición física?

Estimúlelas para que participen. Si les cuesta trabajo pensar qué pueden hacer, hábleles de la lista de arriba. Dígales que pueden agregar una o dos de esas actividades a la rutina diaria y que eso producirá cambios importantes. Pregúnteles qué actividades van a agregar a sus rutinas para mejorar la condición física. Repase las metas para la próxima sesión.



En forma a los 40... y más allá

Ahora vamos a hacer unos estiramientos fáciles.

 Haga ejercicios de estiramiento. Haga que estiren los brazos sobre la cabeza, que los estiren a los lados, roten las cabezas, etc.

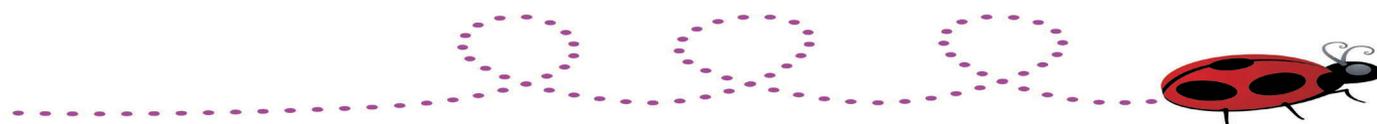
 Entrégueles la hoja informativa **¿Qué cree usted?** Revise las respuestas de los participantes.

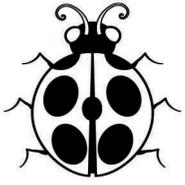
Actividades educativas

- Reúnase con las participantes una vez por semana durante cuatro semanas. Después de un mes reúnanse cada dos semanas para ver que tanto han progresado y resolver las dudas que tengan.
- Haga que los participantes formen un club para caminar con los participantes de otras clases.
- Ayúdelas a que se inscriban en una organización comunitaria local.
- Vea el Apéndice para otros recursos relacionados.

Lecciones relacionadas

- Buen estado físico 2.1. Siéntase en forma con actividades físicas
- Buen estado físico 2.2. ¡A caminar por California!
- Buen estado físico 2.4. Puedo estar en forma pese lo que pese





Actividades diarias que pueden ser divertidas

Camine a la tienda en lugar de manejar.

Corte el césped.

Hágase socia de un club de yoga.

Nade.

Monte en bicicleta.

Use las escaleras en lugar del elevador (ascensor).

Estacione lejos del lugar al que tenga que ir.

Recoja las hojas de los árboles.

Haga jardinería.

Camine en un centro comercial local.

Bájese del autobús una o dos paradas antes.

Inscribese en un grupo de ejercicios en el YWCA o centro comunitario locales.

Camine cuando tenga que esperar a alguien.

Juegue con los hijos o los nietos.

Empuje cochecitos de bebés.

Haga una corta caminata de diez minutos durante el almuerzo o después del trabajo.

Forme un grupo de caminantes en el trabajo.

Camine después de la cena con una amiga o con alguien de la familia.



Cómo añadirle actividades al día

¿Qué actividades quiere agregarle al día para mejorar el estado físico?

¿Qué cosas le impiden añadir actividades al día?

Cómo voy a superar esos obstáculos	
Obstáculo	Cómo voy a superarlo

Para la próxima semana ¿cuáles son las dos actividades que quiere agregar?

Voy a _____ y a _____
durante la próxima semana.

Durante la próxima visita vamos a hablar sobre el plan que tienen y a ver si se presentaron nuevos obstáculos, y si así fue, cómo los superaron.

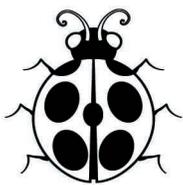


En forma a los 40... y más allá

¿Qué cree usted?

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Si camino, estoy en buen estado físico.					
La jardinería puede aumentar el nivel de actividad física.					
Creo que puedo planear actividades físicas en el horario de la semana.					



En forma a los 40... y más allá

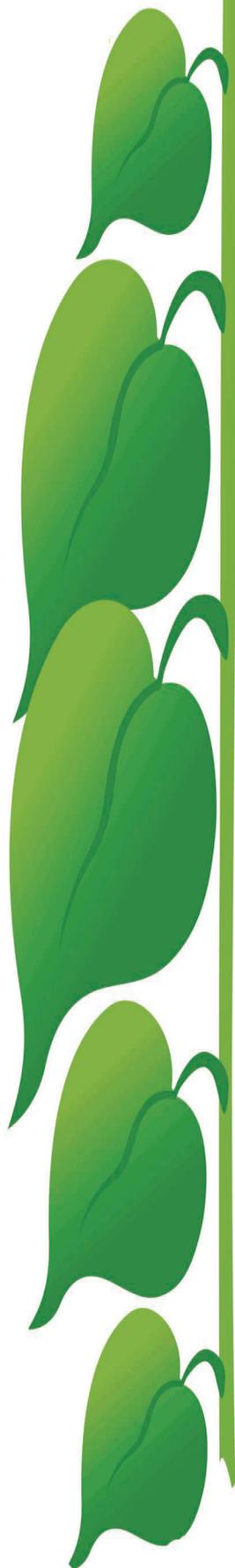
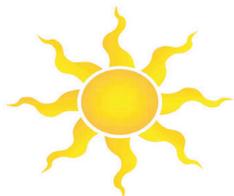
¿Qué cree usted? Hoja de respuestas

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Si camino, estoy en buen estado físico.					
La jardinería puede aumentar el nivel de actividad física.					
Creo que puedo planear actividades físicas en el horario de la semana.					

Caminar puede ayudar a incrementar la fuerza y la resistencia pero no la flexibilidad. Por consiguiente se recomienda hacer ejercicios de estiramiento antes de caminar.

La jardinería es una buena forma de incorporar actividades físicas en el horario de las participantes.

La respuesta a la última pregunta *Creo que puedo planear actividades físicas en el horario de la semana*, es personal. Es preferible que hayan contestado *Totalmente de acuerdo* y *Un poco de acuerdo*.



Buen estado físico 2.4.

Duración

Una hora y 30 minutos.

Preparación

* Ordene los folletos **Activa a cualquier peso de WIN** (ver el Apéndice).

Pídales a las participantes que se vistan con algo cómodo para esta lección y que traigan zapatos para caminar.

* Cerciórese de que tienen el permiso del médico para hacer ejercicio.

* Compre audiocasetes de ejercicios (los videocasetes y audiocasetes recomendados aparecen en el Apéndice).

* Lea la lección.

Material necesario

* Lápiz o bolígrafo.

Hojas informativas

* **Actividades diarias que pueden ser divertidas.**

¡Puedo estar en forma pese lo que pese!

Resumen de la lección

Las participantes que tienen sobrepeso van a hacer actividades que promueven la autoestima y el buen estado físico.

Razones para esta lección

Aumentar la actividad física ayuda a mantener el equilibrio entre el consumo de calorías y el gasto de energía, especialmente en las mujeres posmenopáusicas.

Metas

Se motivará a las participantes que tienen sobrepeso a que quemem más calorías.

Objetivos

- Aprenderán que pueden incorporar actividades físicas sin importar el peso que tengan.
- Las participantes con sobrepeso aprenderán ejercicios sencillos para mejorar la condición física.
- Incorporarán un tipo de actividad física en la rutina diaria.

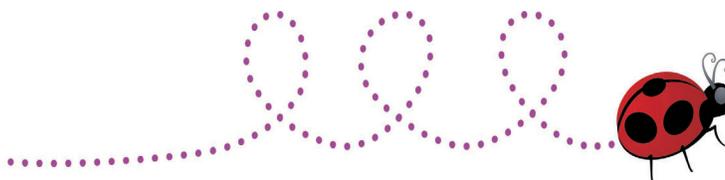
Lección



Toque música animada y haga que marchen o bailen por el salón*. Mire el Apéndice para ver los audiocasetes recomendados.

Estos son ejercicios fáciles y divertidos que podemos hacer para mejorar la salud. Estar en buena forma física es fundamental en todo estilo de vida saludable. El hecho de tener una estructura física grande hace pensar a algunas que no pueden hacer ejercicio, lo cual es falso.

* Las participantes siempre deben consultar con el médico antes de empezar cualquier actividad física.



¡Puedo estar en forma pese lo que pese!

Seguramente la mayoría sabe que gracias al ejercicio podemos llevar una vida más saludable. Saben que el ejercicio combate las enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar la presión arterial y nos protege del cáncer, la diabetes y las enfermedades del corazón. Quizás no sepan, sin embargo, que el ejercicio también nos permite dormir mejor, bajar los niveles de estrés y nos da más energía.

Entonces, ¿por qué no hacemos ejercicio?

Muchas pueden creer que se ven chistosas o tontas al hacer ejercicio, o que no tienen tiempo o inclusive pueden sentirse avergonzadas.

Todo esto dificulta que hagamos ejercicio. ¿No tenemos acaso el derecho a hacer ejercicio? ¿No deberíamos poder hacer ejercicio como el resto del mundo? **¡Sí!**

Si tenemos un poco de sobrepeso sólo necesitamos adaptar un poco los ejercicios. Es posible que no podamos doblarnos y tocar el suelo como una contorsionista, pero si podemos estirar las piernas. Es posible que no corramos una milla en cinco minutos pero si podemos caminar mucho más que otras personas. ¡Y quizás disfrutemos todo esto más! En lugar de pasar un día sedentario, y después ir a caminar en una máquina, podemos incorporar varias actividades en nuestra rutina diaria. Podemos:

- caminar a la tienda en lugar de manejar
- usar las escaleras en lugar del elevador (ascensor)
- estacionar lejos del lugar al que tenga que ir
- bajarnos del autobús una o dos paradas antes
- hacer jardinería
- recoger las hojas de los árboles
- empujar cochecitos de bebés
- jugar con los hijos o los nietos
- caminar cuando tengamos que esperar a alguien
- hacer una corta caminata de diez minutos durante el almuerzo o después del trabajo
- formar un grupo de caminantes en el trabajo
- caminar en un centro comercial local (algunos abren temprano para los grupos de caminantes. Averigüen si el centro donde piensan caminar lo hace).
- bailar
- hacerse socias de un club de yoga
- nadar
- montar en bicicleta

- camine con una amiga o alguien de la familia después de la cena (esto podría ayudar a aumentar los momentos constructivos diarios que pasa con otros).

¿Pueden pensar en otras cosas que pueden mejorar su condición física?

Si compró el audiocasete **Ejercicios mientras viaja** (ver Apéndice) ponga un segmento ahora y practique los movimientos sugeridos. Recálqueles que pueden incorporar ejercicios durante casi cualquier momento del día.

Hay muchos ejercicios que puede hacer para mantener el tono muscular, mejorar la flexibilidad y fortalecer el cuerpo. ¿Sabía que puede bailar en una silla, o «correr» en el agua? ¿Sabía que hacer ejercicio podía ser tan divertido?

Empecemos entonces. ¿Se pusieron los zapatos para bailar? Uno... dos... tres...

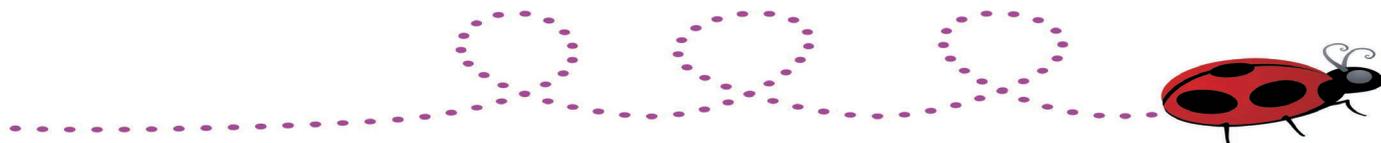
Haga una variedad de ejercicios durante 10 ó 15 minutos. Empiece con ejercicios sencillos como los de **Ejercicios mientras viaja** y continúe con otros que tengan un poco más de movimiento, como los de bailar en la silla, yoga o bailar alrededor del salón. Asegúrese que las participantes se muevan a un ritmo cómodo.

Cuando paren de hacer ejercicio enfatice la importancia de hacer un buen calentamiento y un buen enfriamiento. Los músculos necesitan calentarse y enfriarse adecuadamente. Recuérdeles que usted quiere que empiecen lentamente, que hagan ejercicio con regularidad, no de vez en cuando, y que debe ser algo divertido.

Al terminar el enfriamiento invítelas a que tomen agua (ver Alimentación saludable 1.8.). Entrégueles el folleto de **Activa a cualquier peso** y repase las precauciones recomendadas.

Divertido, ¿verdad? ¿No creen que sea posible agregar uno o dos ejercicios a su rutina diaria? Comprometámonos a añadir un ejercicio a nuestras rutinas cada semana.

Discutan en qué forma pueden incorporar esas actividades en la rutina diaria y hable de las barreras potenciales (como el trabajo, la familia, el tiempo, etc.) y cómo superarlas (por ejemplo, si no caminé por la noche voy a hacerlo durante el almuerzo al día siguiente).



¡Puedo estar en forma pese lo que pese!

Pídales que se comprometan a agregar una actividad específica a la rutina diaria para la semana entrante.

Observarán que hay muchas cosas por hacer durante el día para mejorar la condición física. Estar en forma ayuda a mantener la buena salud de los huesos, los músculos y las articulaciones. También ayuda a controlar el peso y la presión arterial y disminuye el riesgo de muchas enfermedades crónicas y debilitantes. Lo mejor es que da una sensación de bienestar y de haber logrado algo que vale la pena. Lo pueden hacer, ¡lo acaban de probar!

 Termine la clase con un gran abrazo de todo el grupo. Invite a las participantes para que formen grupos de ejercicios.

 Entrégueles **Actividades diarias que pueden ser divertidas**. Si ve que agregarle actividades a la rutina diaria causa preocupación, repase **Cómo añadirle actividades al día** (Buen estado físico 2.3.).

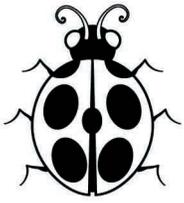
Actividades educativas

- Reúnase con el grupo durante las próximas cuatro semanas para mantener un alto nivel de motivación. Comience las sesiones con ejercicios en grupo y continúe con caminatas de 10 ó 15 minutos. Conforme el grupo avance, aumente la duración de las caminatas a 30, 45 ó 60 minutos.
- Haga que formen grupos de caminantes con otras participantes que tenga.
- Ayúdela a inscribirse en organizaciones locales comunitarias.
- Si hay participantes más avanzadas, haga que dirijan uno o dos ejercicios la próxima clase.
- Vea los recursos relacionados en el Apéndice.

Lecciones relacionadas

- Buen estado físico 2.1. Siéntase en forma con actividades físicas
- Buen estado físico 2.2. ¡A caminar por California!
- Buen estado físico 2.3. En forma a los 40... y más allá.
- Buen estado físico 2.5. ¿Por qué hacer actividades que soportan peso?





Actividades diarias que pueden ser divertidas

Camine a la tienda en lugar de manejar.

Corte el césped.

Hágase socia de un club de yoga.

Nade.

Monte en bicicleta.

Use las escaleras en lugar del elevador (ascensor).

Estacione lejos del lugar al que tenga que ir.

Recoja las hojas de los árboles.

Haga jardinería.

Camine en un centro comercial local.

Bájese del autobús una o dos paradas antes.

Inscríbase en un grupo de ejercicios en un YWCA o en un centro comunitario.

Camine cuando tenga que esperar a alguien.

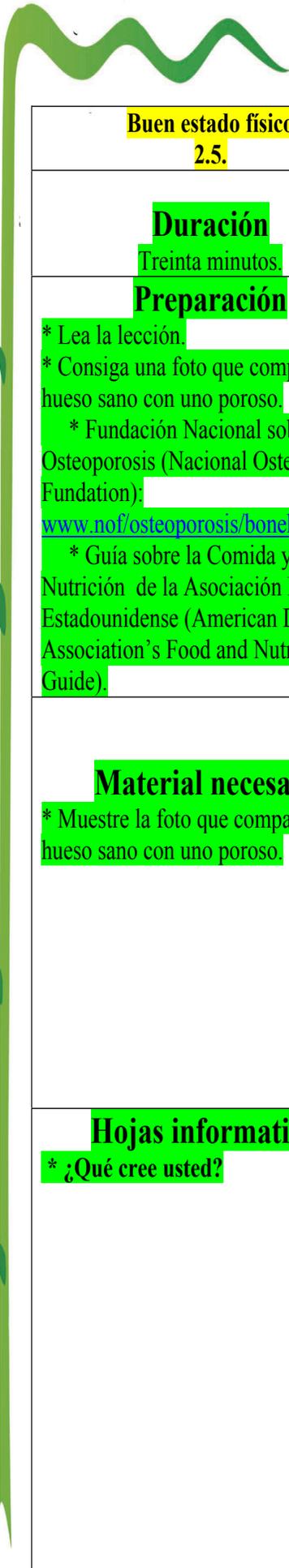
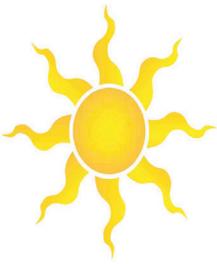
Juegue con los hijos o los nietos.

Empuje cochecitos de bebés.

Haga una corta caminata de diez minutos durante el almuerzo o después del trabajo.

Forme un grupo de caminantes en el trabajo.

Camine después de la cena con una amiga o con alguien de la familia.



Buen estado físico
2.5.

¿Por qué hacer actividades que soportan peso?

Duración

Treinta minutos.

Resumen de la lección

Las participantes aprenderán la conexión entre las actividades que soportan peso y la osteoporosis.

Preparación

- * Lea la lección.
- * Consiga una foto que compare un hueso sano con uno poroso.
- * Fundación Nacional sobre la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation):
www.nof/osteoporosis/bonehealth.htm
- * Guía sobre la Comida y la Nutrición de la Asociación Dietética Estadounidense (American Dietetic Association's Food and Nutrition Guide).

Razones para esta lección

Las actividades que soportan peso reducen el riesgo de sufrir de osteoporosis.

Metas

Las participantes harán actividades que soportan peso tres veces por semana.

Objetivos

- Entenderán lo que causa la osteoporosis.
- Aprenderán cómo las actividades que soportan peso reducen el riesgo de sufrir de osteoporosis.
- Aprenderán qué tipos de ejercicio soportan peso.

Material necesario

- * Muestre la foto que compara un hueso sano con uno poroso.

Lección

 Muéstrelas la fotografía en que se comparan los huesos sanos con los que tienen osteoporosis. Haga notar que los sanos son densos, y los que tienen osteoporosis son porosos y frágiles. Un hueso poroso tiene menos estructura y se fractura más fácilmente. Por eso las personas con osteoporosis con frecuencia sufren fracturas al durante la rutina diaria, como al caminar o subir y bajar escaleras.

Hojas informativas

- * ¿Qué cree usted?

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a muchas mujeres posmenopáusicas. Es un proceso gradual a lo largo del tiempo y puede provocar que mucha gente al hacer movimientos comunes se rompa los huesos. Aproximadamente 25 millones de estadounidenses sufren de osteoporosis, la mayoría de los cuales son mujeres mayores de 50 años de edad.



¿Por qué hacer actividades que soportan peso?

Los huesos continúan creciendo y fortaleciéndose hasta que tenemos 20 ó 30 años de edad pero aumentan su densidad hasta que tenemos 35 años. Se podría pensar que una vez que alcanzan su máxima densidad es cuento acabado, pero no es así. Se continúa agregando calcio a los huesos y retirando del esqueleto.

Por consiguiente, para prevenir la osteoporosis es indispensable comer una variedad de alimentos ricos en calcio (ver Alimentación saludable 1.9.)



Si es conveniente repase la lección **¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?**

También puede hacer actividades que soportan peso. Si consume la cantidad suficiente de calcio, las actividades que soportan peso ayudan a fortalecer los huesos al hacer que en éstos se deposite calcio.

Se preguntarán ¿cuales son las actividades que soportan peso? Son ejercicios que ponen peso sobre los huesos. Veamos algunos ejemplos. Les daré el nombre de un ejercicio y me dicen si es una actividad que soporta peso o no.

Actividad	¿Soporta peso esta actividad?
Nadar	No. Flota en el agua
Caminar	Sí
Levantar pesas	Sí
Hacer aeróbicos en el agua	Sí
Bailar	Sí
Montar en una bicicleta estacionaria	No. No le pone peso a los huesos.
Cortar el césped	Sí
Hacer senderismo (excursionar a pie)	Sí
Usar las «Dyna Bands»*	Sí

* Es posible que las Dyna Bands se consigan a través del *California Department of Health Services Cancer Detection Section Clearinghouse* (ver Apéndice).

¿Significa esto que no debo participar en actividades como nadar o montar en bicicleta? No, sólo quiere decir que también debería incorporar otro tipo de actividades. Puede montar en bicicleta un día y otros días caminar, levantar pesas y nadar. No es necesario que gaste mucho dinero adicional para incluir estas actividades en su rutina. Puede usar latas de 12, 18 o 26 onzas para levantar pesas. Puede hacer ejercicios de levantamiento de piernas al lavar los platos o al lavar la ropa.

La osteoporosis es una enfermedad debilitante que puede llegar por sorpresa, cuando menos la esperamos. Muchos no saben que tienen osteoporosis hasta que se rompen un hueso al hacer algo rutinario. Como llega por sorpresa, especialmente en las mujeres posmenopáusicas, es importante que tomemos las precauciones para mantener los huesos sanos: tenemos que comer alimentos ricos en calcio, hacer actividades que soportan peso, y examinar otros factores de riesgo con el médico como los antecedentes familiares, el hábito de fumar, el consumo de alcohol y el peso corporal.

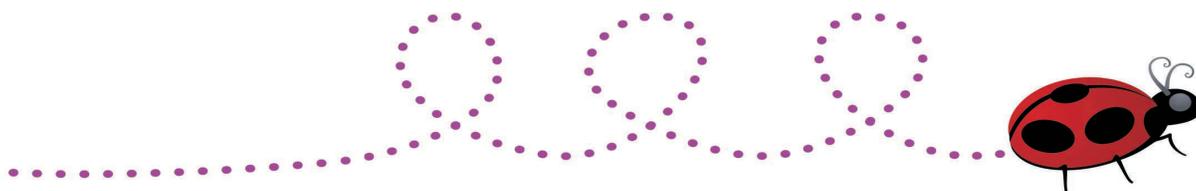
 ¿Tienen preguntas?

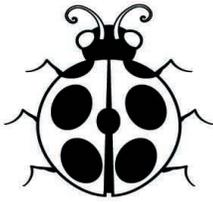
Actividades educativas

- Deles los Dyna Bands que se consiguen sin costo (ver el Apéndice). Explique las precauciones para evitar accidentes, las recomendaciones para el uso y los beneficios. Haga una demostración de los ejercicios tal como se explica en el folleto adjunto.

Lecciones relacionadas

Alimentación saludable 1.9. ¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?





¿Por qué hacer actividades que soportan peso?

¿Qué cree usted?

De las siguientes actividades ¿cuáles soportan peso?

Nadar

levantar pesas

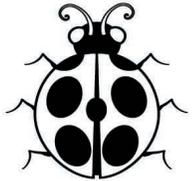
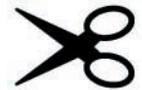
bailar

montar en bicicleta

cortar el césped

caminar.

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Buen estado físico 2.5.



¿Por qué hacer actividades que soportan peso?

¿Qué cree usted? Hoja de respuestas.

De las siguientes actividades ¿cuáles soportan peso?

Respuestas:

levantar pesas, bailar, cortar el césped y caminar.

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Buen estado físico 2.5.